

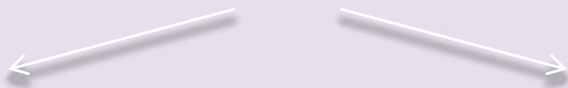


**MOTIVASYON**

# MOTİVASYON NEDİR?

Yönünü ve öncelik sırasını da belirleyerek, bireyleri bilinçli ve amaçlı eylemlerde bulunmaya yönelten, iç ya da dış etkenlerdir.

## MOTİVASYON



### **\* *İçsel Motivasyon***

Öğrenme sebebi kişinin kendi ihtiyaçları ve zevkleri ile ilgilidir.

### **\* *Dışsal Motivasyon***

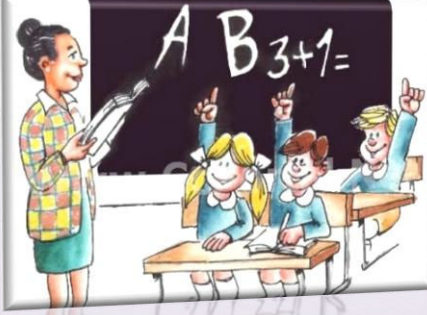
Öğrenme sebebi cezadan ya da ödül almak ya da başkalarını mutlu etmek.

**ZORLANMAYI REDDEDİYORSANIZ  
ŞU AN BULUNDUĞUNUZ YERE ALIŞIN...  
ÇÜNKÜ HEP ORADA KALACAKSINIZ...**



Siz bugün hangi basamağa ulaştınız?

# İYİ BİR EĞİTİM



## İYİ BİR İŞ

**Hayatta en çok sahip olmak istediğiniz şeyler nelerdir?**



## İYİ BİR EKONOMİK GELİR



## VE MUTLU BİR AİLE...

# MOTİVASYON İÇİN...

## •HİKAYENİZİ YAZIN

➤Temiz bir kağıda bir iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın. Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri ve sahip olduklarınızı yazın. Bu sizi, hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.

## •GELECEĞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

➤Gözlerinizi kapatın ve kendinizi gelecekte ne yapıyor olarak görmek istiyorsanız, onu yaparken canlandırın.

## •GEÇMİŞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

➤Geçmiş gözünüzde canlandırdığınızda, daha önce nerede olduğunuzu ve ne kadar yol kat ettiğinizi görürsünüz. Planlı hedeflerinize ne kadar ulaştığınızı ve nerelerde hata yaptığınızı anlarsınız. Bu sizin doğru yolda ilerlemenizi sağlayacaktır.

## • KENDİNİZİ EĞİTİN

➤Hedef ya da hayaliniz ile ilgili her şeyi öğrenin, okuyun, konuşun, dinleyin ve deneyin.

# MOTİVASYON İÇİN...

- **KENDİ MOTİVASYONUNUZ İLE BAŞKALARINI MOTİVE EDİN**

➤ En iyi öğrenme yöntemi, öğretmektir. Başkalarını motive etmek için yapacağınız her şey size yeni motivasyon yöntemi kazandıracaktır.

- **KENDİNİZE BİR MODEL BULUN**

➤ Kendisinden bir şeyler öğrenebileceğiniz rol model seçin. Bu kişi, sizin saygı duyduğunuz ve kendisi gibi olmak istediğiniz birisi olmalıdır.

- **BAŞARI HİKAYELERİNİ OKUYUN**

➤ Etrafınızdaki insanların başarı hikayelerini okuyun.

- **SÜREKLİ ÖĞRENİN**

➤ Etrafınızdaki dünya hakkında sürekli öğrenmeye devam edin ve asla durmayın. Sizi ilgilendiren şeyler hakkında okuyun, dinleyin ve öğrenin.

- **HEDEFİNİZİ KAĞIDA YAZIN**

➤ Üzerinde çalışacağınız hedefi seçmeden önce, onu bir kağıda yazın, hedefinizin somutlaşmasını sağlayın. Böylece, sizin için gerekli olup olmadığına daha kolay karar verebilirsiniz.

# MOTİVASYON İÇİN...

## •HEDEFİ SEÇME NEDENLERİNİZİ YAZIN

➤Neden bu hedefi seçtiniz? Hedeflerinizin her biri için, "Bunun bana ne yararı var" sorusunu sorun. Hedefi seçme nedenlerinizi kolaylıkla açıklayabiliyor olmalısınız. Eğer açıklayamıyorsanız, bu hedefi listeden silin ve diğerine geçin.

## •BÜYÜK HEDEFLER SEÇİN

➤Hedeflerinizin etkili olabilmesi için, ulaşılabilir-zor olmalıdır. Eğer hedefiniz başarılması kolay ise, motivasyonunuz düşer.

## •ULAŞILABİLİR HEDEFLER BELİRLEYİN

➤Ulaşamayacağınız hedefler belirlemek, sizde hayal kırıklığı, kızgınlık ve özgüven sarsılması yaratır. Hedefleriniz ulaşılabilir-zor ve mantıklı olmalıdır.

## •KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

➤Kendiniz için ödüller belirleyin. Hedefinize ulaştığınızda ya da küçük de olsa bir adım attığınızda kendinizi ödüllendirin ve bunu kutlayın.

# BALTAYI BİLEMEK...

Bir ormanda iki kişi ağaç kesiyormuş. Birinci adam sabahları erkenden kalkıyor, ağaç kesmeye başlıyormuş, bir ağaç devrilirken hemen diğerine geçiyormuş. Gün boyu ne dinleniyor ne öğle yemeği için kendine vakit ayırıyormuş. Akşamları da arkadaşından bir kaç saat sonra ağaç kesmeyi bırakıyormuş. İkinci adam ise arada bir dinleniyor ve hava kararmaya başladığında eve dönüyormuş. Bir hafta boyunca bu tempoda çalıştıktan sonra ne kadar ağaç kestiklerini saymaya başlamışlar. Sonuç: İkinci adam çok daha fazla ağaç kesmiş. Birinci adam öfkelenmiş : "Bu nasıl olabilir? Ben daha çok çalıştım. Senden daha erken işe başladım, senden daha geç bitirdim. Ama sen daha fazla ağaç kestin. Bu işin sırrı ne?" İkinci adam yüzünde tebessümle yanıt vermiş :



"Ortada bir sır yok. Sen durmaksızın çalışırken ben arada bir dinlenip baltamı biliyordum. Keskin baltayla, daha az çabayla daha çok ağaç kesilir."

Kendimizi geliştirmek, baltamızı bilemektir. Kendimize zaman ayırıp, yaşamımızı objektif bir bakışla gözden geçirmektir. Zayıf bulduğumuz alanlarımızı geliştirmek için çaba göstermektir. Bu zihnimizin, ruhumuzun karakterimizin güçlenmesi için olmazsa olmaz bir koşuldur.

# PEKİ HEDEFLERİMİZ İÇİN NE YAPIYORUZ?

En önemli şeyler,  
asla önemsizlerin  
insafına bırakılmamalı...



# Beceremem, onu yapamam...

Evet, yapabilirsin! Diğerleri ne yapabiliyorsa, sen de yapabilirsin. Aynı büyüklükte beyin, aynı iki kol ve bacak, her gün aynı zaman diliminde yaşayan kadın ya da erkek tarafından yapılmış olan tüm olağanüstü şeyleri, sen de yapabilirsin.



# Yarın başlarım...

Belki, yapamazsın. Bugün yapabileceğin şeyleri asla erteleme. Yarın garanti değil ve geleceğin ne getireceğini kimse bilmiyor. Yalnızca şu andan eminsin. Buradasın ve hedeflerine ulaşabilirsin.



# Bu benim için doğru olmayabilir...



Uğraştığınız şeyin sizin için en iyisi olduğundan hiçbir zaman %100 emin olamazsınız. Çünkü sürekli yenilenir ve değişir. Hedefe yürürken pek çok kere yol değiştirirsiniz. Mükemmel fırsatlar kapınızı çalana kadar beklemeyin. Harekete geçin.



# MOTİVASYON SORUNLARI

- Motivasyonun sağlanması öncelikle motivasyonun önündeki engellerin kaldırılmasıyla mümkündür.

Bu engeller;

- Çalışmaya başlayamamak
- Çalışmayı sevmemek
- Başka şeyler yapmayı istemek

# Çalışmaya Başlamamak



Çalışmaya başlayamamanın nedeni derse karşı ön yargı veya ders çalışmayı sevmemektir.

Bu sorunu aşabilmek için;

- ❖ Hedefinizi belirleyin
- ❖ Neden çalışmanız gerektiğini düşünün
- ❖ Konuyla ilgili ilginç sorular bulup cevap arayın
- ❖ Hedefinize ulaşmak için bu derse ne kadar ihtiyacınız olduğunu düşünün

# Çalışmayı Sevmemek



Çalışmayı sevmemenin en önemli nedeni çalışılacak dersi anlayamamak bundan dolayı da derse karşı ön yargılı olmaktır.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- ❖ Çalışılacak olan dersi anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın
- ❖ Konuyu parçalara bölün
- ❖ Anlaşılmayan noktaları ertelemeyip öğretmenlerinizle iş birliği yapın
- ❖ Hedefinize giden yolda dersin önemini tekrar düşünün.

# Başka Şeyler Yapmayı İstemek

Bu durum dersi eğlenceli hale getirememekten ve verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilen konunun istediğimiz programa yerleşmek için ne kadar gerekli olduğuna inanmamaktır.

Bu problemi ortadan kaldırmak için;

- ❖ Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karşınıza çıkacağını düşünün
- ❖ Kontrolü ele alıp, geleceğinizi belirleyecek süreci bahaneler üreterek ertelemeyin.



# MOTİVASYONU BOZAN FAKTÖRLER

- Çalışma İsteksizliği
- Endişeye Kapılmak
- Kendine Güvensizlik
- Başaracağına İnanmama
- Umutsuzluğa Kapılma ve Pes Etme
- Ebeveynin yanlış tutumu
- Sınav Kaygısının Etkisi

# Çalışma İsteksizliği

Çalışma isteksizliği birden çok nedene bağlı olabilir.

Bunları kısaca şöyle sıralayabiliriz;

- ✓ İşin önemini tam olarak kavrayamamak
- ✓ Hedefin tam olarak net olmaması
- ✓ Plansız çalışmak
- ✓ Konuların üst üste yığılması
- ✓ Çalışmayı ertelemek



# Endişeye Kapılmak

Sınavlara hazırlanan öğrenciyi endişelendiren iki durum vardır :

1.Deneme sınavlarının kötü geçmesi

2.Konuları yetiştirememe düşüncesi

Bu endişeleri yok etmek için;

- Deneme sınavlarını boy aynası gibi düşünün

- Belli bir planlamayla konuları yetiştireceğınızı unutmayın.



# Kendine Güvensizlik

Öğrencinin kendine güvensizliği potansiyellerini bilememesi ve başarılı olacağına inanmamasından kaynaklanır.

Bunun için;

- Yaşamdan ne istediğinizi belirleyin ve bununla ilgili sorumlulukları ele alın
- Sizi başarı ve mutluluğa götürecek amaçlarınızın bir listesini yapın
- Zihninize sizi bu hedeflere götürecek olumlu mesajlar gönderin
- Şunu hiç unutmayın; sürekli yaptığımız şey neyse, bizde oyuz.



# Başaracağına İnanmama

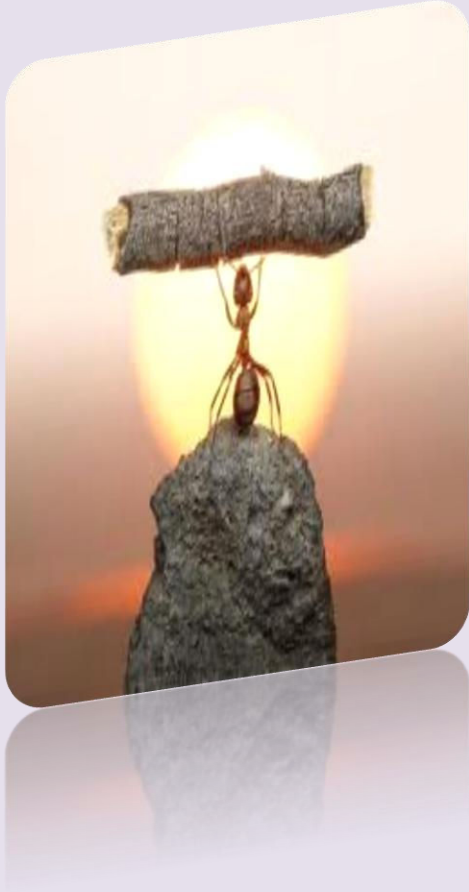


Önemli olan düşünüp düşmemen değil, tekrar ayağa kalkıp kalkmamandır.

Bunun için;

- Başarısızlığı yenilgi olarak görmemeli başarısızlıktan ders alıp aynı hataya düşmemek üzere yola devam etmeli
- Denemeye devam ettiğimiz sürece asla yenilmiş olduğumuzu düşünmemeli
- Ve biz izin vermedikçe başarısızlığın bir son olmadığını unutmamalıyız.

# Umutsuzluğa Kapılma ve Pes Etme



Motivasyonun önündeki diğer bir etken umutsuzluğa kapılarak, pes etmektir.

Olmuyor, ne yapsam yapayım sonuç değişmiyor, boşuna uğraşıyorum.

Sizde bu düşüncelere kapıldıysanız pes etme sinyalleri vermeye başladınız demektir.

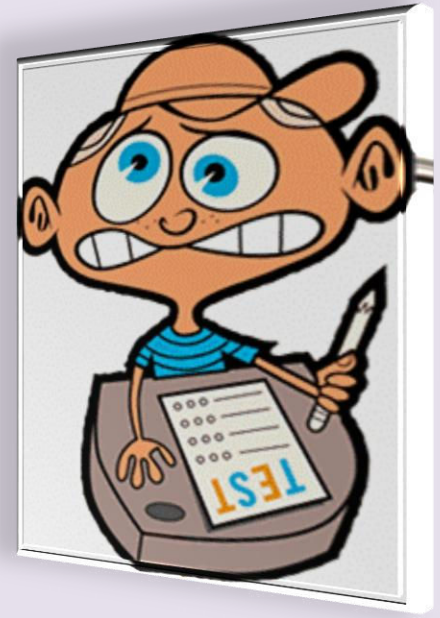
# Ebeveynin Yanlış Tutumu

Ebeveynin çocuğuna yönelik yüksek beklenti içine girmesi, ümitsiz konuşması, öğrenciyi başkasıyla kıyaslaması, sınavı bir ölüm-kalım meselesi haline getirmesi öğrenciyi olumsuz yönde etkileyecektir. Ebeveyn soğukkanlı olmalı, çocuğuna destek vermelidir.



# Sınav Kaygısının Etkisi

Sınav kaygısı yaşayan öğrenci huzursuz ve gergin olduğu için bir türlü motive olamaz ve ders çalışmaya odaklanamaz. Bu tür öğrencilerin rehberlik servisinden destek alması faydalı olacaktır.



# Köpekbalığı ve Küçük Balık



Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşıındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır.

Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığıında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir,beş,on derken yüzlerce hamle yapar ama nafile işe yaramaz.

Bu yüzlerce denemeden sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırırırlar. Sonuç ilginçtir. Köpekbalığı artık küçük balığı yemek için hiçbir hamlede bulunmamaktadır.

Yani PES ETMİŞTİR. Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.

# ÖYLEYSE;



BIRAKMADIĞINIZ VE DENEMekten  
VAZGEÇMEDİĞİNİZ SÜRECE ASLA  
YENİLMİŞ DEĞİLSİNİZ

## UNUTMAYIN;

Taşları delen suyun gücü değil  
damlaların sürekliliğidir.

Kimi zaman çevrenizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak söylem ve davranışta bulunabilirler. Bunlar akrabalarınız veya komşularınız olabilir. Bu durumda önemli olan sizin ne düşündüğünüzdür. Lütfen bu gibi engellere takılıp kalmayın. Unutmayın sizi en iyi tanıyan yine sizsiniz. Nasıl bir performans sergileyeceğinizi, neler ortaya koyabileceğinizi en iyi siz biliyorsunuz. İçinizdeki sese kulak verin ve dış unsurlara zihninizi kapatarak neler başarabileceğinizi görün...

# ÇEVRE



# AİLE



Bazen aile ilişkileriniz motivasyon kaybına neden olabilir. Örneğin anne yada babanızın sizi başkalarıyla kıyaslaması, size destek olmaması, aranızda yaşanan ufak tefek anlaşmazlıklar, siz tam motive olmuş çalışırken sizden bir şeyler yapmanızı istemeleri, eve gelen giden misafirler, küçük kardeşler vs. listeyi uzatmak mümkün. Hiçbiri aşılamayacak problemler değil. Yapmanız gereken tek şey ailenizle oturup konuşmak. Beni dinlemezler ki demeyin. Denemekle hiçbir şey kaybetmezsiniz.

Onlara bu tip durumlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi, ne düşündüğünüzü anlatın

Bazen kendinizi arkadaşlarınızla kıyaslama hatasına düşersiniz ne yazık ki. Arkadaşınız sizden daha çok çalışmakta, soru çözmekte ve denemelerde daha yüksek puan almaktadır.

Bunları nasıl olup da başarmaktadır. Onda olup da sizde olmayan nedir? Zihniniz bütün bunlarla meşgulken elbette moraliniz bozulur ve motivasyonunuz düşer. Bunların yerine arkadaşınız nasıl bir yöntem takip ediyor, nasıl çalışıyor diye merak edip işin sırrını, tekniğini öğrenmek daha doğru bir davranış olacaktır.

Zira oturup arkadaşlarımızın bizden iyi olduğunu düşünmenin bana, ders çalışmama, soru çözmeme, sınavlarda başarılı olmama hiçbir faydası yoktur.

O halde olumsuz düşüncelerle zihnimizi meşgul etmemizin bir anlamı yoktur.

# ARKADAŞLAR



# BAŞARI SİZİN TERCİHİNİZ !

Kararsız insanlar, karanlık bir odada, olmayan kara kediye arayan kör adama benzer.

Hayatımız,yaptığımız tercihlerin toplamıdır.



Bugün kim olduğunuz, dünkü  
tercihlerinizin sonucudur.

Yarın kim olacağınız, bugünkü  
kararlarınızın sonucu olacaktır.

Shakespeare

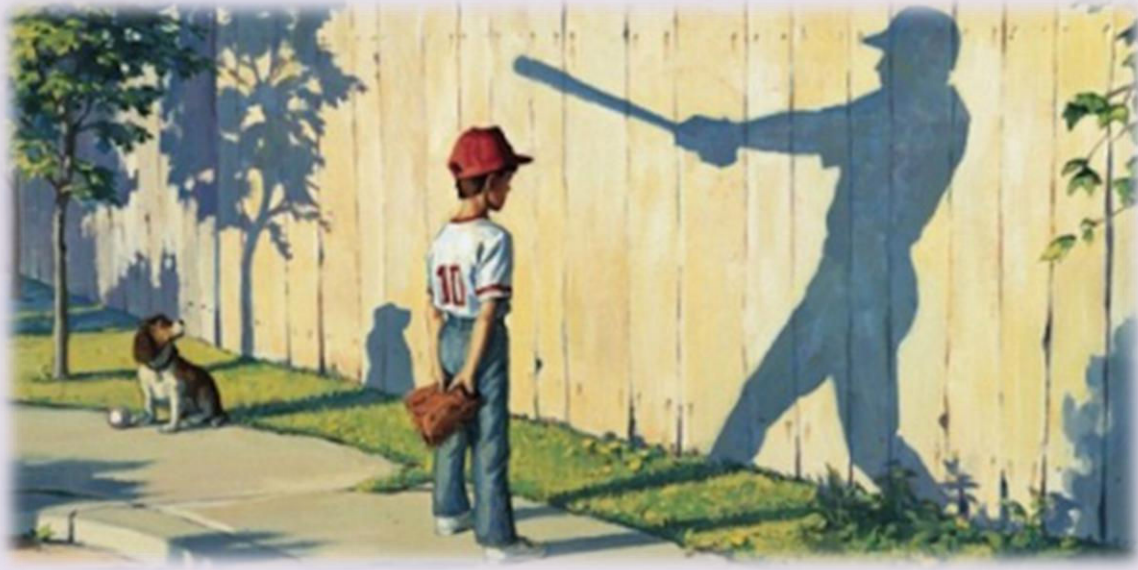
YA BİR YOL AÇIN, YA BİR YOL  
BULUN, YA DA BU YOLDAN ÇEKİLİN.  
HEPİMİZİN İÇİNDE BİR ASLAN  
YATTIĞINI UNUTMAYIN. SADECE  
UYANDIRILMAYA İHTİYACI VAR.



HAYATTA YAPABİLECEĞİNİZ EN  
BÜYÜK HATA;

**SÜREKLİ BİR HATA DAHA  
YAPABİLECEĞİNİZ KORKUSUDUR.**

BEYZBOLDAKİ GİBİ SOPAYI  
SALLAMADIĞINIZ SÜRECE TOPA  
VURAMAZSINIZ...



**CESARETİNİ GÖSTER;  
ŞİMDİ !**

***TEŞEKKÜRLER***